

Infolettre



PROMOTION DE LA SANTÉ,
BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION :
POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE
DES JEUNES

Approche École en santé

Direction de la santé publique du Bas-Saint-Laurent

À la recherche d'idées inspirantes pour soutenir la santé et le bien-être dans votre milieu scolaire? Parcourez cette infolettre pour découvrir des initiatives concrètes et des informations pertinentes en promotion et en prévention. Chaque section vous guide rapidement selon vos besoins pour les différents niveaux scolaires. Bonne découverte!

Pour vous abonner à l'infolettre, cliquez [ici](#).



Des références en promotion et prévention

- **[Le référent Ékip](#)** : pour la planification d'actions dans le cadre de la démarche École en santé selon les bonnes pratiques;
- **[La santé mentale, ça se cultive](#)** : une boîte à outils concrets et cohérents avec le référent Ékip;
- La **[page web](#)** d'École en santé au Bas-Saint-Laurent pour avoir les informations sur notre démarche et consulter les autres infolettres.

Dates à retenir

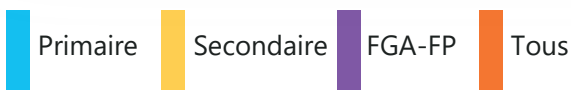


Dates à retenir :

- 6 octobre : date limite pour le soutien de **[La Fondation Monique-Fitz-Back](#)**
- 14 au 25 septembre : Campagne **[d'Équilibre](#)** La grossophobie, ça suffit!

Prochaine infolettre :
Novembre 2026

Légende :





Santé mentale positive

Webinaire de Jonathan Bluteau : l'école au coeur du bien-être

Plus de 80 personnes étaient présentes virtuellement pour ce webinaire. Il est toujours possible de visionner l'[enregistrement ici](#). L'équipe **Épanouir** a réalisé un [outil résumé](#) favorisant la réflexion en équipe. N'hésitez pas à solliciter les agentes de relations humaines (ARH) en santé mentale positive pour poursuivre la réflexion en équipe.

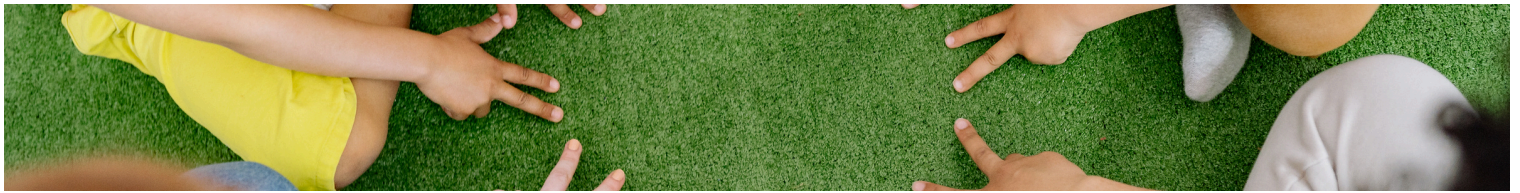
Offre d'ateliers de sensibilisation au Bas-Saint-Laurent

La Lueur du Bas-Saint-Laurent offre des rencontres de sensibilisation sur le thème de la proche aide en santé mentale. Dans ces espaces d'échanges, ils traitent de la réalité des proches et proches aidants en santé mentale, des différents troubles de santé mentale ainsi que les différentes stratégies à adopter pour faire face à ces différentes réalités.

Pour plus d'informations : info@lueurespoirbsl.org ou leur [site web](#).

Balado : stress et entrée scolaire

Découvrez ce [balado](#) de **Cette semaine à l'école** traitant du stress vécu lors de la rentrée scolaire. Un panel de Caroline Quarré et Nancy Goyette permet de mieux comprendre ce phénomène pour les jeunes, les parents et le personnel scolaire et donne des pistes concrètes. Découvrez plusieurs épisodes intéressants [ici](#).



Climat, violence et intimidation

Des données et des outils

[Une nouvelle fiche](#) a été réalisée par la Direction de la santé publique afin de faire un portrait de la violence interpersonnelle chez les jeunes du secondaire au Bas-Saint-Laurent avec les données récentes disponibles. Vous avez accès rapidement à un portrait global de la situation.

L'équipe du site web **La santé mentale positive, ça se cultive** a créé de nouveaux outils pour bâtir de relations saines. Ce sont des outils concrets adaptés à plusieurs publics entourant les jeunes :

- [Bâtir des relations saines en famille - Enfance; ou - Adolescence;](#)
- [Bâtir des relations saines en milieu scolaire - Écoles primaires; ou Écoles secondaires;](#)
- [Bâtir des relations saines en milieu communautaire - Adolescence.](#)

Offre d'ateliers dans le KRTB

Projektion offre des ateliers de démystification des réalités 2SLGBTQIA+ en classe par le biais du témoignage. Des personnes de la diversité se présentent et répondent aux questions des élèves sur les thèmes de l'orientation sexuelle et de la diversité de genre. L'activité est disponible pour toutes les écoles du KRTB. Pour information ou pour s'inscrire, vous pouvez joindre diversite@projektion16-35.ca.

Légende :

Primaire

Secondaire

FGA-FP

Tous



Équilibre dans l'utilisation des écrans

Enquête sur le bien-être des familles québécoises

Vous pouvez consulter les résultats d'une enquête menée par la Dre Mélissa Généreux, de l'Université de Sherbrooke, mettant en lumière plusieurs facteurs qui influencent le bien-être des familles québécoises. On y traite de l'influence des écrans, de la violence et de l'intimidation à l'école et des préoccupations des parents.

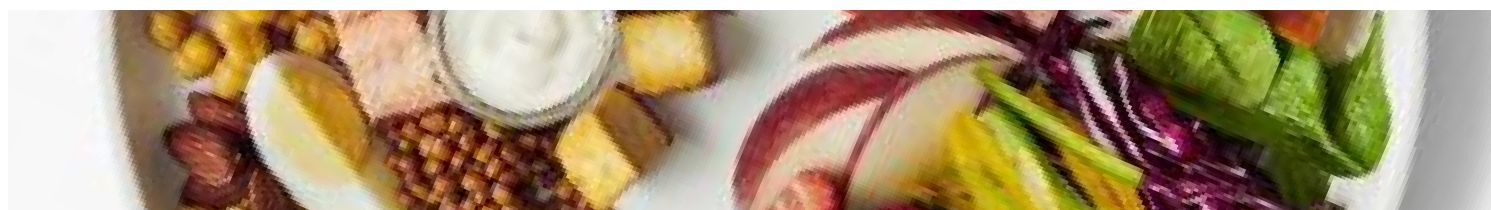
Pour les résultats complets : [ici](#).

Promotion d'une utilisation équilibrée des écrans en contexte scolaire

[Un nouveau cadre de référence](#) visant à soutenir les milieux scolaires, de la santé et leurs partenaires dans la promotion d'une utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes. On y présente 8 orientations et pratiques reliées.

Voici quelques messages clés :

1. L'enjeu n'est pas d'être « pour » ou « contre » les écrans, mais de favoriser un usage soutenant à la fois les apprentissages, le développement et le bien-être des jeunes;
2. Le cadre propose de porter attention non seulement au temps d'écran, mais aussi à la qualité des usages, aux activités réalisées et au contexte d'utilisation.



Alimentation

Agr'écologie : nouvelle offre d'ateliers agroscientifiques pour les écoles

- 6 ateliers adaptés aux 3 cycles du primaire (conformes aux exigences);
- Offerts dans 6 régions dont le Bas-Saint-Laurent;
- Ateliers de 1 h ou 2 h, à la carte (admissibles au remboursement du programme **La culture à l'école**);

Pour en savoir plus : <https://agrecoles.com/ateliers/>.

Trousse pédagogique pour éveiller l'intérêt pour le secteur bioalimentaire et ses métiers

Trousse pédagogique créée par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Un contenu éducatif et ludique pour piquer leur curiosité, une version destinée au secondaire et une autre pour le primaire.

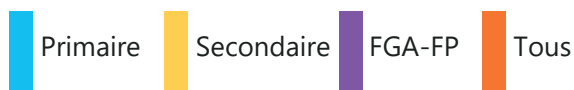
Pour y accéder : <https://media.mapaq.gouv.qc.ca/carrieresbioaliment/trousse.html>.

Des outils pour les boîtes à lunch

Pour les parents de jeunes du primaire : [un outil](#) pour aider les parents à préparer des lunches nutritifs, variés et savoureux. Il vise à rendre la tâche plus facile et agréable, tout en favorisant de saines habitudes alimentaires dès le jeune âge;

Pour les jeunes du secondaire : dans le cadre du **ProjetMMM** d'Éducation Nutrition, cette [brochure](#) aborde l'assiette équilibrée, l'alimentation de l'athlète, les collations, l'hydratation en plus de proposer des idées de lunches et de collations accessibles.

Légende :





Prévention des dépendances

Atelier gratuit de sensibilisation : jeux de hasard et d'argent

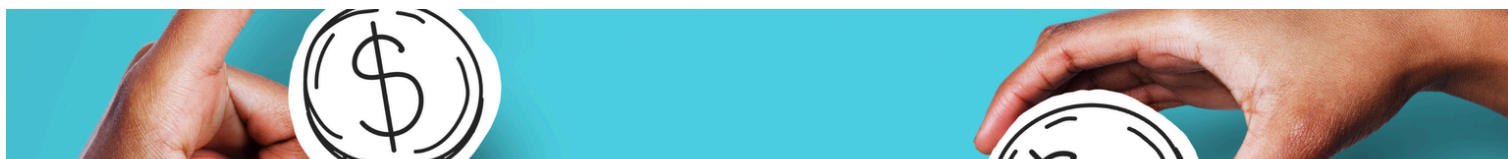
L'atelier **Mon tour** de la Maison Jean Lapointe s'adresse principalement aux jeunes de 15 ans et plus fréquentant des écoles secondaires, des écoles de métiers, des organismes de réinsertion sociale, des classes de francisation ou encore des classes d'étudiantes et d'étudiants de niveau collégial. L'atelier veut sensibiliser aux notions de base en lien avec les jeux d'argent et les jeux vidéo. **Pour en savoir plus : [c'est ici.](#)**



Mode de vie physiquement actif

Intégrer les habiletés motrices tout au long de la journée

[Cet article](#) de **Cent degrés** nous rappelle que la rentrée est l'occasion idéale de repenser la place du mouvement en classe. On y présente l'approche qui se veut plus globale : faire vivre le mouvement au quotidien et utiliser le mouvement pour favoriser le développement des jeunes. Vous y retrouverez des pistes concrètes à réaliser en classe.



Financement

Soutien pour des projets éducatifs qui mobilisent concrètement les jeunes autour d'initiatives environnementales

[La Fondation Monique-Fitz-Back](#) est fière de lancer la nouvelle édition de son programme d'aide financière, avec une enveloppe record de 125 000 \$. Faites vite, vous avez jusqu'au 6 octobre 2026 pour déposer une demande.

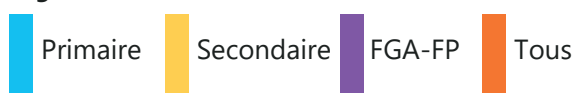
Soutien financier au transport scolaire pour les activités de plein air 2026-2027

[Ce programme d'aide](#) est possible grâce au soutien du projet provincial de développement du plein air en milieu scolaire, **eX3**. Ce dernier vise à soutenir le transport scolaire vers les sites et les lieux de pratique du plein air au Bas-Saint-Laurent. Maximum 300 \$ par sortie.

Programme d'aide financière aux initiatives locales et régionales en matière d'activité physique et de plein air

L'objectif du [PAFILR](#) est de soutenir financièrement les organismes dans la réalisation de nouveaux projets ou la bonification de projets existants, pour favoriser directement la pratique régulière d'activités physiques par l'ensemble de la population québécoise.

Légende :



Ressources École en Santé

Centre de services Kamouraska-Rivière-du-Loup

Kamouraska : Myriam Thériault, APPSHV

myriam.theriault2@sante.quebec

Rivière-du-Loup : Julie Fortin, APPSHV

julie.fortin8@sante.quebec

Santé mentale positive : Claudia Bourgoïn, ARH

claudia.bourgoïn@sante.quebec

Centre de services du Fleuve-et-des-Lacs

Les Basques : Josée Gamache-Rioux, APPSHV

josee.gamache-rioux@sante.quebec

Témiscouata : Myriam Desrosiers-Roy, APPSHV

myriam.desrosiers-roy@sante.quebec

Santé mentale positive : Alexandra Carrier, ARH

alexandra.carrier@sante.quebec

Centre de services du Phares

Rimouski-Neigette : Carolanne Dubé, APPSHV

carolanne.dube@sante.quebec

La Mitis : Vacant

Santé mentale positive : Pascale Saindon, ARH

pascale.saindon@sante.quebec

Centre de services des Monts-et-Marées

La Matanie : Marie-Phillip Bouffard, APPSHV

marie-philip.bouffard@sante.quebec

La Matapédia : Vacant

Santé mentale positive : Carole-Anne Gonthier, ARH

carole-anne.gonthier@sante.quebec



Références

Santé mentale positive

<https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sante-publique/promotion-de-la-sante-prevention/sante-mentale>

<https://lueurespoirbsl.org>

https://www.youtube.com/watch?v=-mCSrmO-_g

<https://cettesemaine.podbean.com/>

Climat, violence et intimidation

https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/ficheviolencejeunes_vjuillet2026_vf.pdf

<https://casecutive.ca/outils/b%C3%A2tir-des-relations-saines-en-famille---enfance>

Équilibre dans l'utilisation des écrans

https://www.fcpq.qc.ca/wp-content/uploads/2026/03/20260318-resultats_3e_enquete_bien-etre.pdf

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2026/26-289-08W.pdf>

Alimentation

<https://agrecoles.com/ateliers/>

<https://media.mapaq.gouv.qc.ca/carrieresbioalim/trousse.html>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000866/>

https://projetmmm.ca/utm_source=infolettremmm&utm_medium=email&utm_campaign=infolettre5.2_A2026_pointnutritions&utm_content=brochurelunch#9

Prévention des dépendances

<https://maisonjeanlapointe.org/prevention/adolescents/>

Mode de vie physiquement actif

<https://centdegres.ca/ressources/rentree-scolaire-active-integrer-les-habiletés-motrices-tout-au-long-de-la-journée>

Financement

<https://fondationmf.ca/nos-actions/aide-financiere/>

<https://urls-bsl.qc.ca/soutien-financier.html>

Prochaine édition

Novembre 2026

Archives : [ici](#)